

## **CANDIS – Indywidualny Program terapii dla osób używających lub uzależnionych od marihuany i haszyszu**

Program CANDIS jest to krótkoterminowy, indywidualny program terapeutyczny skierowany do osób powyżej 16 roku życia rekomendowany przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom. Skierowany do osób które używają marihuany lub innych przetworów konopi w sposób problemowy lub są od nich uzależnione.

Terapia składa się z trzech etapów:

- **terapii wzmacniającej motywacje** która ma pomóc w rozpoznaniu i wzmocnieniu gotowości pacjenta do zmiany,
- **elementów terapii poznawczo-behawioralnej** dzięki której pacjent rozwija umiejętności pomagające mu zmienić wzory zachowania związane z używaniem konopi. Jej zakres obejmuje np. strategie radzenia sobie w sytuacjach ryzyka, stwarzających niebezpieczeństwo nawrotów, a także techniki, które pomagają wytrwać w decyzji o zaprzestaniu używania, oraz
- **technik treningu rozwiązywania problemów**, które mają poprawić skuteczność pacjenta w radzeniu sobie z problemami psychicznymi lub społecznymi, które mogą być zarówno przyczyną jak i skutkiem używania przetworów konopi.

Program realizowany jest zazwyczaj w formie około 10 indywidualnych sesji terapeutycznych odbywających się w ciągu 2-3 miesięcy. Spotkania pomagają uczestnikom lepiej zrozumieć mechanizmy używania substancji, zwiększyć motywację do zmiany oraz nauczyć się skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem, emocjami i sytuacjami ryzyka nawrotu.

Celem programu może być zarówno całkowita abstynencja jak i ograniczenie stosowania konopi – plan ustalany jest indywidualnie wspólnie z terapeutą. Program wspiera rozwijanie umiejętności komunikacyjnych, poprawę funkcjonowania w relacjach, pracy lub nauce oraz budowanie trwałej zmiany stylu życia.

Program jest realizowany w kilku krajach Europy zachodniej m.in. w Niemczech, Austrii, Luksemburgu oraz Szwajcarii.

Skuteczność programu została potwierdzona badaniami ewaluacyjnymi przeprowadzonymi przez Uniwersytet Techniczny w Dreźnie. Na podstawie uzyskanych wyników można stwierdzić, iż 49 % osób, które ukończyły program CANDIS, zachowuje pełną abstynencję od przetworów konopi w pomiarach przeprowadzonych po 3 i 6 miesiącach od zakończenia leczenia, a 38% osób znacznie ograniczyło używanie konopi,

Zajęcia w ramach terapii prowadzone są przez certyfikowanych specjalistów terapii uzależnień, którzy odbyli dodatkowo profesjonalne szkolenia uprawniające ich do prowadzenia programu Candis. W Krakowie program Candis realizowany jest między innymi w Poradni Unimed, w Poradni Leczenia Uzależnień przy Szpitalu Uniwersyteckim, w Małopolskim Ośrodku Fundacji PRAESTERNO oraz Małopolskim Centrum Profilaktyki i Leczenia Uzależnień na ulicy Stoczniovców 7. Terapia jest realizowana bezpłatnie.

Szczegółowe informacje dotyczące programu terapii i miejsc pomocowych można znaleźć na stronie internetowej: <https://candisprogram.pl/strony/program-candis>.